Spartachiada de iarnă a tineretului

Să organizăm cît mai multe concursuri

E drept, zăpada se lasă încă așteptată, dar în curînd peisajul din fotografia noastră nu va mai fi doar o... amintire de anul trecut. Pe pîrtiile din regiunile Hunedoara și Baia Mare, Bacău sau Suceava se va da atunci startul în primele întreceri de schi din cadrul actualei ediții a Spartachiadei de iarnă. Pînă atunci, e rîndul... gimnasticii, șahului, tenisului de masă, trîntei etc. să reunească la startul întrecerilor sutele de mii de participanți la această tradițională competiție de mase. Și, trebuie spus că pînă acum s-au înregistrat succese deosebit de frumoase în multe orașe și sate ale țării. Dacă poposești la clubul Complexului C.F.R. Grivița Roșie sau al uzinei de confecții „Gheorghe Gheorghiu-Dej", la sala Recolta sau cea a uzinelor textile din Arad, la căminul cultural din Orțișoara, Răcăciuni, Recas sau Frumușeni nu se poate să nu faci cunoștință cu cîțiva dintre cei care își dispută întîietatea în întrecerile primei etape a Spartachiadei. Este drept, nu peste tot găsești „maeștri" la șah sau jucători fruntași de tenis de masă. Dar, pretutindeni ai prilejul să admiri dîrzenia cu care se întrec tinerii muncitori de la orașe și sate, peste tot te întîmpină atmosfera sărbătorească a acestor concursuri.

Dacă așa stau lucrurile, am putea spune că prima etapă a Spartachiadei cunoaște un deplin succes. Sînt însă și orașe, sate și comune în care activiștii sportivi așteaptă... zăpada ca să organizeze primele concursuri de... șah sau gimnastică. Unde? La Ploești, la Craiova, la București — în multe colective sportive. In alte părți, de exemplu la Cluj, Constanța și Galați încă sînt pe drum regulamentele Spartachiadei, care n-au ajuns la toate raioanele. Unele comisii de organizare a Spartachiadei muncesc bine, altele se întrunesc rar sau deloc și s-au mulțumit să muncească doar în direcția înscrierilor în vederea participării la concursuri. Tineretul așteaptă însă aceste concursuri!

Vor veni curînd și concursurile de schi! Pînă atunci îți poți măsura însă forțele în întrecerile de gimnastică, tenis de masă, șah...

Desfășurarea ediției din acest an a Spartachiadei de iarnă a tineretului trebuie să cunoască un succes total. Să nu uităm că această competiție cu larg caracter de mase reprezintă un minunat mijloc de angrenare într-o activitate competițională bine organizată a celor două milioane de membri ai U.C.F.S. Acum, la început de nou an, activiștii sportivi trebuie să mobilizeze toate forțele lor pentru ca fiecare acțiune să fie încununată de succes. Spartachiada tineretului nu reprezintă un scop în sine. Nu este vorba doar de o simplă competiție. Buna organizare a acestor întreceri și îndeosebi a celor din prima etapă contribuie efectiv la întărirea organizatorică a colectivelor sportive, la dezvoltarea bazei materiale (în fiecare an sînt construite patine, șahuri, mese de tenis de masă — toate prin folosirea resurselor locale), la amenajarea de noi pîrtii de schi — fără cheltuire de fonduri etc.

Dar, cu prilejul Spartachiadei tineretului se pot afirma atîția și atîția sportivi. Edițiile precedente au demonstrat cu prisosință acest lucru.

Pînă la sfîrșitul primei etape mai este vreme. Dar, să n-o pierdem așteptînd... zăpada, ci organizînd cît mai multe concursuri la care să angrenăm un număr cît mai mare de membri ai U.C.F.S.

CAMPIONATUL REPUBLICAN DE HANDBAL ÎN 7

(Urmare din pag. 1)

Pentru situația în clasamentul echipelor masculine, jocul dintre C.C.A. și Rapid avea o importanță deosebită. Era, deci, firesc ca această partidă să fie așteptată cu interes sporit. La rîndul lor, cele două echipe s-au străduit să ofere spectatorilor un joc de calitate. Și, au reușit. C.C.A. s-a prezentat în vădit progres față de jocurile anterioare, iar Rapid a marcat, de asemenea, o serioasă creștere de formă. Inițiativa este preluată de C.C.A. care pare decisă să cîștige. Militarii termină de altfel cu avantaj (9—8) prima repriză și după pauză continuă să atace periculos. Rapid desfășoară însă un joc eficace și cu zece minute înainte de sfîrșitul partidei scorul este: 14-14. Este momentul în care Tellman (CCA) îl faultează grosolan pe Coman (Rapid) și arbitrul îl elimină pentru 5 minute, acordînd cum era și normal lovitură de la 7 metri. Credem că nu greșim afirmînd că din această clipă echipa C.C.A. a... pierdut meciul. In rîndul jucătorilor și-a făcut loc o enervare, echipa a fost lipsită timp de cinci minute de aportul unui jucător și Rapid a luat... conducerea. Jucătorii de la Rapid au știut să profite de deruta adversarului și desfășurînd un bun joc de intercepție, sezisînd partea slabă a apărării militare l-au jucat mult pe Aurel Barbu care a înscris punct după punct. Rapid a realizat astfel o victorie meritată cu scorul de 23—17. Victoria Rapidului a însemnat pentru C.C.A. pierderea posibilităților de calificare în turneul final. Cele patru echipe care și-au cîștigat acest drept sînt: Dinamo, C.S.U., Rapid și Titanii. După cum se vede, la băieți situația este acum definitiv clarificată. Infrîngerea echipei Cetatea Bucur de către C.S.U. a produs însă complicații în clasamentul feminin. In caz de victorie în acest joc, Cetatea Bucur s-ar fi calificat direct în turneul final. Așa, lupta rămîne deschisă în cele trei etape care mai sînt programate și în care nu sînt excluse nici alte surprize.

In ceea ce privește echipa C.C.A., ea va trebui să se mulțumească cu unul din locurile 5—8 ale fazei pe Capitală.

In ultimele jocuri disputate ieri seară în sala Floreasca au fost înregistrate următoarele rezultate: Olimpia—Rapid (feminin) 9—6 (5—4); C. S. U.—Dinamo (masculin) 14—13 (10—8); Clubul sportiv școlar—Acvila (masculin) 31—17 (10—9).

— d. g. —

„SECRETUL" SUCCESELOR IOLANDEI BALAȘ: PREGĂTIREA

„Este mai greu să te menții, decît să te ridici la o anumită valoare!"... spune un vechi dicton cu o largă circulație în lumea stadioanelor. De adevărul acestor vorbe s-au putut convinge toți sportivii de la noi și de pretutindeni.

Maestra emerită Iolanda Balaș, recordmana lumii la săritura în înălțime îl cunoaște foarte bine și tocmai de aceea adevăratul sens al acestui dicton a stat și continuă să stea la baza pregătirii ei. Fie-ne permis să vă dăm lămuririle necesare:

Iolanda Balaș a realizat rezultatele sale sportive de o valoare excepțională, datorită — în primul rînd — unei foarte serioase pregătiri, desfășurată fără întrerupere de-a lungul întregului an. Puțini dintre cei care au urmărit-o la diverse concursuri știu cîtă energie a consumat Iolanda în sutele de antrenamente pe care le-a efectuat, cîtă pasiune a pus în tot ceea ce a făcut pentru a-și putea îmbunătăți mereu performanțele, ce viață ordonată — cu adevărat sportivă — a dus, cîtă sîrguință a depus ca să învețe, să învețe mereu tot ceea ce apărea nou în melodica antrenamentului și în tehnica probei sale favorite. Toate acestea, dar și încă multe altele, au ajutat-o să atingă o înaltă măiestrie sportivă, să obțină seria acelor performanțe răsunătoare prin care și-a înscris numele pe tabelul de onoare al recordmanelor lumii.

★

In numărul nostru festiv, Iolanda mărturisea că țelul activității sale este cucerirea medaliei de campioană olimpică la Jocurile din 1960 de la Roma. Pentru ducerea la îndeplinire a acestui deziderat, valoroasa noastră atletă a început să se pregătească încă de anul trecut și va continua să se antreneze cu toată sîrguința pînă în preziua întrecerilor de pe stadionul olimpic.

Sîntem convinși pe deplin că miercuri, în ultima zi a anului trecut, cînd fiecare dintre noi s-a pregătit să întîmpine cît mai frumos pe 1959, puțini, chiar foarte puțini sportivi ai țării au neglijat pentru două-trei ore aceste „pregătiri" pentru revelion și au luat în schimb, drumul stadionului pentru antrenamentul sportiv. Iolanda a făcut însă acest lucru! Marți, miercuri, chiar și joi, de Anul Nou, ea a făcut antrenamente!...

„Este mai greu să te menții"...

★

Cu experiența acumulată de-a lungul anului trecut, care a fost fără nici un fel de discuție — cel mai bun an al său, Iolanda Balaș a trecut serios la treabă. Ca și în 1958, accentul principal în antrenamente va fi pus pe dezvoltarea forței.

Antrenorul său, maestrul sportului Ion Söter a expus în cadrul unui referat (Elemente metodice noi în antrenamentul săritorului) felul în care a dirijat și a condus activitatea elevei sale în decursul sezonului trecut, ajungînd la o serie de concluzii dintre cele mai interesante, care pot fi socotite ca inedite în această privință. Dar față despre ce este vorba.

Se știe că în perioada competițională — mai cu seamă în perioada cînd săritorul a atins forma sportivă dorită — scopul antrenamentului este acela de a menține această formă. Cu alte cuvinte, antrenament ușor, din care sînt excluse exercițiile obositoare (în special cele de forță). Această metodă este complet neștiințifică și prin ea nu se face altceva decît se pun bazele scoaterii din formă „planificate" ale atletului respectiv. Acele „încălziri ușoare", alergările ușoare, săriturile la înălțimi mici, exercițiile speciale și plimbările devenite proverbiale în uzanța noastră, ca metode eficace de menținere a formei la un nivel superior — sînt, de fapt, metode care urgentează pierderea formei sportive (pregătirea fizică generală scade vertiginos, musculatura — supusă pînă atunci la cele mai grele exerciții — se „atrofiază", organismul — obișnuit cu eforturile mari, ca urmare a nenumăratelor antrenamente zilnice — se va lenevi etc).

Cel mai bine ar fi ca dezvoltarea fizică generală să fie împinsă pînă în lunile de vîrf ale sezonului competițional, desăvîrșind concomitent tehnica și păstrînd cu sfințenie prospețimea atît de necesară unui săritor.

★

Cine nu cunoaște „pofta" — căci numai așa se poate numi — cu care atletul pășește pe pista stadionului în prima lună a sezonului de vară? Conținutul antrenamentului, ambianța plăcută în care se desfășoară munca, revederea cu vechea dragoste — ștacheta — primele sărituri etc, toate acestea au o influență puternică asupra stării psihice a atletului respectiv. In lunile de vîrf ale activității atletice, atunci cînd săritorul este bine pregătit din punct de vedere tehnic dar e puțin obosit și are o oarecare teamă de concursuri, care antrenor nu se gîndește cu nostalgie la acea prospețime a elevului său, de la începutul sezonului? Și atunci, în mod inevitabil, el va recurge la „alergările ușoare" și la „încălziri salvatoare" în scopul reîmprospătării atletului obosit. Oare nu ar fi mai bine ca atunci cînd forma sportivă a atins apogeul, cînd atletul a ajuns la o oarecare maturitate tehnică și rutină în concursuri, antrenorul să nu fie nevoit să întrerupă pregătirea atletului, pentru ca „barometrul" să nu indice alarmant că prospețimea coboară vertiginos spre zero?

★

Haltera a devenit un aparat atletic foarte familiar Iolandei Balaș, deși la prima vedere acesta nu ar putea avea nici un fel de tangență cu o probă atît de delicată ca săritura în înălțime. Acest aparat nu a lipsit nici un moment din sala de gimnastică unde ea și-a făcut antrenamentele. Pînă aici n-ar fi nimic nou. Noul a intervenit însă, în lunile de vară, în timpul antrenamentelor în aer liber, cînd alături de ștachetă, garduri și blocurile de plecare, haltera a continuat să fie pe primul plan. In lunile mai-august, două treimi din antrenamentele Iolandei au fost dedicate pregătirii fizice generale, exercițiilor de forță cu haltere și exercițiilor de dezvoltare a forței de desprindere. Antrenamentele de acest gen au fost incluse în ciclurile săptămînale, în detrimentul celor de tehnică, săriturile în înălțime au fost intenționat neglijate și nu o dată Iolanda a făcut cunoștință cu înălțimea numai la concurs. Antrenamentele sale au devenit o muncă intensă și continuă, cu întreruperi scurte, numai cît era necesar pentru revenirea organismului. Scopul urmărit a fost obișnuirea organismului cu eforturile mari. De asemenea, trebuie menționat că de multe ori din aceste cicluri de antrenament săptămînale a fost eliminată cu desăvîrșire pregătirea tehnică propriu-zisă. Aceasta s-a întîmplat, deobicei, după concursurile în care Iolanda a obținut rezultate foarte bune. Astfel, între 7 și 22 iunie ea a efectuat un singur antrenament la ștachetă, 3 antrenamente pentru dezvoltarea forței, alte 2 pentru viteză și 4 concursuri, în cadrul cărora a stabilit două recorduri mondiale (1,78 și 1,80 m). De la 24 septembrie ea a neglijat ștacheta cu desăvîrșire. Pînă la sfîrșitul sezonului a mai concurat însă de trei ori, reușind 1,82 m; 1,80 m și 1,83 m (deci alte 2 recorduri mondiale). In perioada acestor concursuri, ea și-a mutat antrenamentele în pădure, punînd accentul pe dezvoltarea vitezei, sărituri în lungime, dezvoltarea forței etc.

★

In dirijarea acestei activități, Söter s-a condus după principiul că un atlet, o dată ajuns la o oarecare maturitate tehnică, nu mai are nevoie să-și irosească energia în sărituri obositoare, ci își păstrează prospețimea pentru concursuri. Locul săriturilor în antrenamente l-au luat acele exerciții care slujesc scopului urmărit. Așa se și explică de ce Iolanda Balaș nu a lipsit de la nici un concurs oficial al sezonului 1958, spre deosebire de alți ani, în care a lipsit de la startul mai multor întreceri.

Practica a arătat că lipsa numeroaselor antrenamente (în care se pune accentul pe dezvoltarea și exersarea săriturii în înălțime) nu a avut un efect dăunător asupra Iolandei, ba dimpotrivă se poate spune că i-a oferit posibilitatea de a se prezenta la concurs în plenitudinea forțelor. Metoda aceasta mai are avantajul că forma sportivă a fost menținută timp îndelungat în jurul cifrei maxime, graficul arătînd o ascendență continuă pe tot timpul sezonului competițional, iar atleta a fost scutită de urmările supraantrenamentului.

In 1958 Iolanda a început antrenamentele la 4 ianuarie, dar revederea cu ștacheta n-a făcut-o decît la 24 martie, la un antrenament de sală (1,70). In tot cursul anului ea a efectuat exact 20 de antrenamente speciale la ștachetă, sărind între 1,70 m—1,77 m. In unele antrenamente, ea a trecut de 4—5 ori la 1,70 m și de 7—10 ori la 1,75 m. Cu elan de 4 pași a reușit în iulie 1,75.

★

Această metodă a fost aplicată și la alți atleți (X. Boboc, S. Ioan, I. Knaller și N. Mărășescu) și a dat rezultate tot atît de bune.

Cu experiența acumulată în anii trecuți, dar mai cu seamă în 1958, Iolanda Balaș și-a început antrenamentele pentru viitorul sezon. Ea se străduiește să se pregătească temeinic, să obțină rezultate bune pentru gloria sportivă a Patriei.

ROMEO VILARA

La patinoar, într-o zi cînd nu e hochei

A fost suficient ca în cîteva ziare să apară un mic anunț că la patinoarul artificial s-a permis accesul publicului, pentru ca, spre ora 11, gheața să devină un adevărat furnicar: copii, tineri și chiar oameni mai în vîrstă care au îndrăgit această activitate, lunecă pe patine. Unii evoluează grațios, au patine speciale, prinse cu nituri de bocanc și încearcă să valseze după muzica transmisă la megafon; alții, mai puțin cunoscători în ale patinajului, își prind tocmai acum cu cheia patinele de bocanci, și încearcă să meargă cît mai repede...

In sfîrșit, o a treia categorie sînt cei care abia acum își pun pentru prima dată patinele. Îi vezi de la intrare. Calcă ceva mai timid; se îndreaptă apoi spre vestiar și cînd se întorc de acolo, cu patinele la picior, calcă strîmb, neputînd să-și țină echilibrul. Au intrat pe gheață, încearcă să meargă ținîndu-se de mantinelă, dar... buf! Prima cunoștință cu gheața au făcut-o! Nu s-a întîmplat nimic și încearcă din nou acum cu mai mult curaj să alunece pe patine.

Dar iată că de acești începători, de cele mai multe ori băieței și fetițe pînă la 10 ani, se apropie un om cam la vreo 45 ani care patinează cu eleganță. Dacă ești atent la scenă îți vei da seama că este unul din instructorii delegați de comisia locală de patinaj, și care activează în fiecare dimineață sau după amiază la patinoarul artificial de la „23 August".

— Cum te cheamă pe tine, măi piciule?

Cel întrebat se uită puțin îmbufnat la omul din fața lui și apoi îi răspunde:

— Alina Meltzer. Nu vezi sînt fată?

Intr-adevăr, nici nu-ți puteai da seama dacă e fată sau băiat. La patinaj, cam toți sînt îmbrăcați la fel, cu pantaloni și căciulițe.

Și Alina, luată de mînă de instructor a început, parcă mai sigură de ea, să alunece pe gheață. Picioarele încă îi tremură, nesigure, pe lama patinei.

M-am îndreptat apoi spre alt colț al patinoarului. Aci, era împărăția băieților: unii cu patine frumoase, lucitoare, alții cu patine ceva mai vechi, neprinse încă bine de bocanc. Cu timpul vor învăța. Pe toți îi unește bucuria de a aluneca pe gheața lucie a patinoarului. Cine știe dacă peste cîțiva ani Alina Meltzer, Florin Popescu, Ștefan Dimitriu, Ionel Dumitrescu sau alții care în ziua aceea își puseseră pentru prima dată patinele, nu vor ajunge campioni la patinaj viteză sau artistic, sau nu vor entuziasma tribunele într-o cursă de unul singur, la hochei.

In orice caz, prima zi la patinaj a fost frumoasă.

MIRCEA TUDORAN

Mult mai avansate în ale patinajului decît Roxana Găbunea (a treia de la stînga), prietenele ei Cristina Patraulea, Corina Lupea, Mariana Stern, Irina Zaharescu și Cristina Anastasiu o ajută să deprindă cît mai repede alunecarea pe patine.

(Foto M. Tudoran)